



れいわ 7 ねん 8 がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 なつやさいをたべよう・あつさにまけないでしっかりたべよう 》



佐倉市役所 こども保育課

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの					
1	金	 ぎゅうにゅう	ごはん さけのこうみあげ きりぼしだいこんのサラダ みそしる	 ココアスティック ミニのりせんべい	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ごま油	鮭 青のり 味噌 牛乳	切り干し大根 胡瓜 人参 青梗菜	未	507	21.1	18.2	1.1
								以	530	22.0	17.8	1.2
4	月		ごはん とりにくのてりやき いそかあえ ごもくみそしる	 オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 のり 油あげ 味噌 牛乳	葱 法蓮草 胡瓜 えのき茸 隠元 南瓜 人参 オレンジ	未	441	20.3	13.1	1.3
								以	452	21.6	11.8	1.5
5	火		なすのミートソーススパゲティ チーズサラダ カラフルスープ	 さけちらし	スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋 米 ごま	牛肉 チーズ 牛乳 鮭	玉葱 人参 なす トマト キャベツ 胡瓜 とうもろこし パセリ	未	505	19.7	16.9	1.3
								以	523	19.7	15.8	1.4
6	水		ごはん とうふのつくねやき ツナとやさいのごまあえ みそしる	 すいか きなこせんべい	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 鶏肉 ひじき 鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	玉葱 法蓮草 人参 キャベツ 葉葱 舞茸 西瓜	未	463	19.0	15.6	1.2
								以	476	18.7	13.6	1.3
7	木		ロールパン リヨネーズポテト カラスガレイのオープンやき こまつなのスープ	 ぶどうかんてん しらすせんべい おからクッキー	パン 砂糖 ノイグ マネー じゃが芋 油 グレープジュース	からすがれい 味噌 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 パセリ 小松菜	未	420	21.9	16.1	1.5
								以	455	23.5	15.8	1.8
8	金		ごはん チキンみそカツ おかかあえ すましじる	 どうぶつビスケット ソフトせんべい	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鶏肉 味噌 鰹節 蒲鉾 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 蕓	未	465	20.1	14.0	1.1
								以	481	20.8	12.8	1.2
12	火		ツナコーンカレーライス フレンチサラダ	 マカロニきなこ ほしせんべい	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	ツナ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 みかん キャベツ 胡瓜 とうもろこし	未	527	16.9	18.7	1.5
								以	545	16.4	17.8	1.6
13	水		ごはん きりぼしだいこんととりにくのたまごやき しおこぶあえ みそしる	 クリームサンドクラッカー ねじりあげ	米 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 昆布 味噌 牛乳	切り干し大根 キャベツ 人参 南瓜 玉葱	未	479	19.3	15.6	1.4
								以	508	19.6	15.1	1.5
14	木		ごはん なまあげのみそチーズやき シルバーサラダ すましじる	 フルーツゼリーよせ おはなあられ	米 砂糖 春雨 ノイグ マネー ごま 油 麴	生揚げ 味噌 チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ	玉葱 しめじ キャベツ 人参 小松菜 桃 みかん パイナップル	未	488	15.9	16.9	1.0
								以	498	15.2	15.8	1.0
15	金		ごはん てづくりさつまあげ ごますあえ みそしる	 ごまビスケット やさいせんべい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖	鶏卵 若布 豆腐 味噌 牛乳 タラ	枝豆 玉葱 人参 生姜 法蓮草 とうもろこし	未	484	19.2	16.1	1.9
								以	502	19.3	15.3	2.1

ひ に ち	よ う び	3歳未満児	ち ゅ う し ょ く	ご ご お や つ	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
		午前 おやつ			ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょうしを ととのえるもの						
18	月	 ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき スパゲティサラダ みそしる	 やさいジュース	てづくりみずようかん ゴマえびせん	米 砂糖 油 ごま スパゲティ	鶏肉 油あげ 味噌 ツナ 小豆 未：牛乳	生姜 レモン 人参 なす 胡瓜	未 以	498 492	19.4 19.8	12 9.6	1.2 1.3
19	火		わかめごはん とうふいりにくだんごスープ かぼちゃのふくめに		なし(0,1歳児 オレンジ) サブレ こざかなぼんせん	米 パン粉 ごま油 砂糖	若布 鶏肉 豆腐 牛乳	玉葱 人参 青梗菜 南瓜 2歳児以上：梨 0,1歳児：オレンジ	未 以	450 451	15.1 14.2	13.2 11.1	0.8 0.8
20	水		ごはん さかなのごまみそやき ごしょくおかかあえ すましじる		いちごジャムサンド	米 砂糖 ごま パン 苺ジャム	からすがれい 味噌 鯉節 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 しめじ 蕓 とうもろこし 玉葱	未 以	437 464	19.6 22.7	9.8 7.8	1.3 1.5
21	木		ごはん とりにくのたつたあげ ラタトゥイユ キャベツスープ		えいじビスケット つぶせんべい	米 片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン なす ズッキーニ 大蒜 トマト キャベツ	未 以	514 529	17.5 17.1	19.7 19.1	1.1 1.2
22	金		ごはん なまあげのまーぼーいため ジャコあえ とうがんスープ		こくとうケーキ	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 油 黒砂糖	生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 味噌	もやし 人参 葱 蕓 生姜 大蒜 キャベツ 胡瓜 冬瓜 水菜	未 以	490 526	17.3 17.9	15.7 15.7	1.8 2.1
25	月		ごはん なまあげとやさいのカレーいため こふきいも みそしる		おさかなポテト 未：ヨーグルト 以：アイスクリーム	米 油 じゃが芋	生揚げ 豚肉 青のり 味噌 未：牛乳 ヨーグルト 以：アイスクリーム	玉葱 人参 しめじ グリーンピース 小松菜	未 以	458 526	16.4 13.9	12.4 15.9	1.2 1.3
26	火		ごはん とりのチーズやき キャロットサラダ パスタスープ		おふラスク このはせんべい	米 片栗粉 パセリ マネー マカロニ 麴 砂糖 大豆バター	鶏肉 チーズ 鶏卵 ツナ 牛乳	玉葱 人参 パセリ キャベツ 胡瓜 隠元	未 以	502 515	20.0 20.0	19.1 18.1	1.2 1.2
27	水		ごはん さかなのいそべやき ビーフンいため みそしる		とうもろこし ハートせんべい	米 小麦粉 油 ビーフン	からすがれい 鶏卵 青のり 牛乳 ベーコン 味噌	玉葱 人参 蕓 キャベツ 南瓜 とうもろこし 葉葱	未 以	490 517	20.8 23.9	13.8 12.4	1.4 1.5
28	木		しょくパン オニオンソースハンバーグ コールスロー チンゲンサイスープ		ひやしきつねそうめん	パン パン粉 油 砂糖 片栗粉 素麺 ごま	豚肉 牛肉 牛乳 油あげ 若布	玉葱 胡瓜 みかん キャベツ 人参 青梗菜 とうもろこし	未 以	479 509	20.0 20.7	19.7 19.4	2.6 3.1
29	金		ごはん さかなのすぶたふう きゅうりとささみのあえもの みそしる		ねこんぶあられ あずきクラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 麴	めかじき 鶏肉 味噌 牛乳	生姜 人参 玉葱 筍 ピーマン 椎茸 胡瓜 レモン 蕓	未 以	512 531	19.3 19.3	17.7 16.8	1.3 1.4

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることを前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いいたします。

※ 今月使用する地元食材は「米、梨、じゃが芋、胡瓜、なす」です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	448	17.7	13.1	1.4
	平均値	480	18.9	15.7	1.4
3歳以上児	目標値	498	19.7	14.6	1.4
	平均値	501	19.3	14.9	1.5